0305

《是非要溫柔》

學著說到做到

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.125 ～ P.129	無	1 說到做到	1.1 不論從事任何工作或行業，在時時更新的現代社會裡，轉型往往是不能避免的 1.2 已經決定的事，就不必再猶豫了
		2 重新開始不是原地踏步	2.1 要發長遠心 2.2 要不斷的回到初發心上
		3 練習打坐，訓練毅力	3.1 自己的決心不夠，毅力不足時
		4 不要意氣用事	4.1 個人生命生涯的轉型
		5 結語	

0305 學著說到做到

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.125 ～ P.129	無	1 說到做到	1.1 不論從事任何工作或行業，在時時更新的現代社會裡，轉型往往是不能避免的 1.2 已經決定的事，就不必再猶豫了
		2 重新開始不是原地踏步	2.1 要發長遠心 2.2 要不斷的回到初發心上
		3 練習打坐，訓練毅力	3.1 自己的決心不夠，毅力不足時
		4 不要意氣用事	4.1 個人生命生涯的轉型
		5 結語	

1 說到做到

1.1 不論從事任何工作或行業，在時時更新的現代社會裡，轉型往往是不可避免的

1.1.1 轉型之前，必須考慮清楚

1.1.1.1 真的需要轉型嗎？真的值得轉型嗎？

1.1.1.2 如果還猶豫不決，表示還未準備就緒，目前不適合轉型。

1.1.2 要轉型，需要決心與毅力兩種動力相輔相成

1.1.2.1 當下定決心要轉型之後，不管困難有多大，都得用智慧及努力去克服它。

1.1.2.2 決心與毅力，二者相加，就是想要、一定要、非要不可的動力。

1.2 已經決定的事，就不必再猶豫了

1.2.1 下定決心就去做，做了以後還要繼續不斷的做下去。

1.2.2 深信自己作這樣的改變，會比現況更好

1.2.2.1 決定要做的事，是已經過周全的考慮，而且相信這樣的改變，會比現況更好。

2 重新開始不是原地踏步—是從現在的這一步上，調整步伐，繼續前進

2.1 要發長遠心

2.1.1 一旦決定的事，便要發長遠心

2.1.1.1 也就是要有毅力、有恆心、要不斷的堅持目標。

2.2 要不斷的回到初發心上

2.2.1 當發現自己有一點懈怠、有一點停滯之時

2.2.1.1 就要讓自己日漸冷卻的心再度加溫，繼續邁向未來，達成目標。

2.2.2 不論如何被阻撓，還是要回到初發心的熱度上去

2.2.2.1 提醒自己，即使困難重重也要走下去，最後就會成功。

3 練習打坐，訓練毅力

3.1 自己的決心不夠、毅力不足時

3.1.1 可以透過各種方法來訓練自己，而禪坐是其中一種很有效的方法

3.1.1.1 禪坐能鍛鍊人的毅力，堅定人的意志。

3.1.1.2 做任何事都要堅持到底，在尚未完成目標之前，絕不放棄任何努力的機會。

4 不要意氣用事

4.1 個人生命生涯的轉型

4.1.1 在人生過程中的轉捩點上，一定要仔細考量，不能單憑一時之間的意氣用事，而橫衝直撞

4.1.1.1 假若已面臨水深火熱的狀況，當然要轉型。

4.1.1.2 如果還未達到非轉型不可的地步，且往下走根本沒有把握，轉型以後也是沒有把握；這時候，最好還是考慮清楚，再做決定。

5 結語

最後必須要問自己：若轉型僅是為個人私利，就宜多考慮；若為眾人利益，則當仁不讓。

討論題目

1. 在面對工作轉換期時，要如何堅定自己的決心與毅力？
2. 您會訂定了許多計劃，卻常常難以達成嗎？
3. 訂立目標後，如何維繫自己的初發心？
4. 分享「禪坐」的經驗。